

## Προσευχή μετανοίας

[Ορθοδοξία και Ορθοπραξία](#) / [Ορθόδοξη πίστη](#)



Κυριέ μου, Κύριε, γλυκύτατε μου Ιησού Χριστέ, ό Θεός των οικτιρμών, ή του ελέους άβυσσος, ό μετανοών επί κακίαις ανθρώπων εμέ μετανοούντα αρτίως και πίστει προσερχόμενον υπόδεξαι, και ελέησόν με τον αμαρτωλόν, τον άσωτον, τον παμβέβηλον,τόν πανάθλιον, τον βλάσφημον, τον επίορκον, τον ψεύστην, τον λοίδορον, τον υβριστήν, τον κατάλαλον, τον οργίλον, τον μνησίκακον, τον φθονερόν, τον σκανδαλοποιόν, τον άσπλαγχνον, τον ανελεήμονα, τον φιλοκτήμονα, τον φιλόδοξον, τον φιλήδονον, τον γαστρίμαργον, τον μέθυσον, τον ράθυμον, τον γελωτοποιόν, τον μετεωριστήν, τον κενόδοξον, τον υπερήφανον, τον καταφρονητήν των θείων σου εντολών. Και μή διό το πλήθος των τοσούτων μου εγκλημάτων τω πλήθει υποβάλης με των κολάσεων αλλά σύ, Κύριε Ιησού ό Θεός μου, ο μακρόθυμος και οικτίρμων, οικτείρησον την εμήν καρδίαν την συντετριμμένην ταις αμαρτίαις και κατακεκριμένην υπό του συνειδότος, δια το μη φυλάξαι τας Ιεράς συνθήκας του αγίου Βαπτίσματος. Και νυν δια ταύτας τας υποσχέσεις στενάζω και οδύρομαι ελεηθήναι δωρεάν και μόνη τη ση χρηστότητι συγχωρηθήναι δεόμενος, και των κολάσεων ελευθερωθήναι εν τη φοβερά ημέρα,

της κρίσεως. Ναί, Κύριε μου, Κύριε, γλυκύτατε μου Ίησου, σώσον με απεγνωσμένον και μη καταισχύνης με από της ελπίδος και προσδοκίας μου. Οικτείρησον με τον τους οικτιρμούς σου επικαλούμενον, καθάρισον με τον εσπιλωμένον, λεύκανον τον χιτώνα και διάσωσον με τον άσωτον μη κατακρίνης με τον κατακεκριμένον, μη παραδώς τοις νοητοίς θηρίοις, ψυχήν έπικαλουμένην σε, μή τη φλογί της γεέννης καταδικάσης με δια την παράβασιν των υποσχέσεων και ιερών συνθηκών του αγίου Βαπτίσματος. Κύριε μου, Κύριε, γλυκύτατε μου Ίησου, ο μακρόθυμος και ανεξίκακος και αμεταμέλητος έν τοις χαρίσμασί σου, καταξίωσαν με από της σήμερον ειλικρινώς σοι λατρεύσαι εν αγαθοίς έργοις προς το ποιήσαι τίνα καρπόν της μετανοίας επάξιον. Κύριε μου, Κύριε, γλυκύτατε μου Ίησου, Παντοκράτορ, μεγαλοδύναμε, κραταιέ, εμφύτευσον τη καρδιά μου τον φόβον σου και την αγάπην των νόμων σου, τον νουν μου καταύγασαν ταις ακτίσι των χαρισμάτων σου, τας αισθήσεις μου τω λόγω σου υπόταξον, την θέλησίν μου προς το μόνον αληθινόν εφετόν επίστρεψον, την γλώσσάν μου παιδαγωγήσον, ίνα λέγη καθ'έκαστην Κύριε Ιησού Χριστέ Υιέ του Θεού, δια της μακάριας αειπαρθένου Θεοτόκου, ιλάσθητί μοι τω αμαρτωλώ και σώσον με Κύριε, διά του τιμίου σου και ζωοποιού σταυρού, φύλαξον με Κύριε, δια των αγίων σου Αγγέλων τείχισόν με Κύριε, διά των αγίων σου Αποστόλων και μαρτύρων όπλισόν με Κύριε, δια των αγίων σου Πάντων, κατάπεμψον επ' έμέ το μέγα σου έλεος και δωρεάν σώσόν με τόν ωνητόν τω υπερτίμω σου αίματι.

Τας πολυχρονίους των αμαρτιών μου κηλίδας εξάλειψον, τα της λαγνείας και πονηρίας πνεύματα απ'εμού αποδίωξον, των του παρόντος αιώνος προσπαθειών με απάλλαξον, όλον με προς την αγάπην της αιδιότητος έλकुσον και την στενήν και τεθλιμμένην όδόν οδεύειν ενίσχυσον μέχρι της έσχατης μου ημέρας και ώρας και αναπνοής, όπως Αγγέλοις αγαθοίς την ψυχήν μου αναθώ, και των τελωνίων του αέρος ελευθερωθώ και τοις απ' αιώνος αγίοις συναριθμηθώ, και των αιωνίων αγαθών καταξιωθώ. Ευσπλαγχνικωτάτη του γλυκύτατου μου Ιησού Μήτηρ, πρέσβευε υπέρ έμου του αθλίου και αμαρτωλού, ίνα εισακούση της πενιχράς δεήσεως ό Υιός και Θεός σου. Σταυρέ πανσεβάσμιε, τό όπλον της σωτηρίας ημών, της ημετέρας σωτηρίας τό σύμβολον, αποδίωξον απ' έμου πάντα πονηρόν λογισμόν και πάσαν έπιβουλήν της του αντικειμένου δυνάμεως, διά δαιμόνων και ανθρώπων ενεργούμενην. Παμμέγιστοι Ταξιάρχαι, Μιχαήλ και Γαβριήλ, εγγυηταί μου και δύσται. Άγιε Άγγελε, φρουρέ μου και φύλαξ, και πάντες άγιοι Άγγελοι του Θεού, οδηγείτε με εις το πανάγιον του Θεού θέλημα, αντιλαμβάνεσθε μου της ασθενείας, ην και σώματι και γνώμη περίκειμαι, φυλάττετέ με εκ των επιβουλών του εχθρού και πρεσβεύσατε τω ελεήμονι Δημιουργώ, ίνα ελεήση με τον παραβάτην τών αγίων αυτού εντολών, και έν ειρήνη ψυχής και μετάνοια αληθινή δώη μοι πολιτεύεσθαι μέχρι του της ζωής μου τέλους. Και εν τη εξόδω της ψυχής μου από του σώματος παράστητέ μοι εγγύθεν παρήγοροι περιθάλλοντες,

περιφρουρούντες καί πλη-ροφορούντες μοι την απαλλαγὴν των υπό γήν κολαστηρίων δια μόνην τήν του Θεοῦ ελεημοσύνην. Ἄγιε ἔνδοξε Ιωάννη, προφήτα και Πρόδρομε και βαπτιστά του Κυρίου ημών Ιησοῦ Χριστοῦ, πρέσβευε υπέρ εμοῦ του αμαρτωλοῦ. Ἄγιοι ἔνδοξοι Θεοκήρυκες και πρωτοκορυφαίοι Απόστολοι, Πέτρε, Παύλε, Ιωάννη Θεολόγε, σύν τοις λοιποῖς Ευαγγελισταῖς και Αποστόλοις, πρεσβεύσατε υπέρ εμοῦ του αμαρτωλοῦ. Ἄγιοι και δίκαιοι Θεοπάτορες, Ιωακείμ καί Ἄννα, Ιωσήφ μνήστρω καί Συμεών Θεοδόχε, πρεσβεύσατε υπέρ εμοῦ του αμαρτωλοῦ. Ἄγιοι Πατέρες, Ποιμένες και Διδάσκαλοι της οικουμένης, Βασίλειε, Γρηγόριε, Ιωάννη Χρυσόστομε, Αθανάσιε, Κύριλλε, Νικόλαε, Σπυρίδων και πάντες ἅγιοι Ιεράρχαι, πρεσβεύσατε υπέρ εμοῦ του αμαρτωλοῦ. Ἄγιοι Ἱερομάρτυρες, Ὁσιομάρτυρες καί ομολογηταί, πρεσβεύσατε υπέρ εμοῦ του αμαρτωλοῦ. Ἄγιοι Μεγαλομάρτυρες, Δημήτριε, Γεώργιε, Θεόδωρε, Αρτέμιε, οἱ Τεσσαράκοντα και πάντες ἅγιοι Μάρτυρες, πρεσβεύσατε υπέρ εμοῦ του αμαρτωλοῦ. Ἄγιοι Ανάργυροι καί θαυματουργοί Κοσμά και Δαμιανέ, Κύρε καί Ιωάννη, Παντελεήμον και Ερμόλαε και οἱ λοιποί, πρεσβεύσατε υπέρ εμοῦ του αμαρτωλοῦ. Ὅσοι θεοφόροι Πατέρες, Αντώνιε, Παύλε, Ευθύμιε, Σάββα, Αρσένιε, Ονούφριε, Παχώμιε, Θεοδόσιε, Εφραίμ, Ιωάννη Δαμασκηνέ, Ιωάννη της κλίμακος, Πέτρε, Αθανάσιε καί πάντες ὅσοι, πρεσβεύσατε υπέρ εμοῦ του αμαρτωλοῦ.

Οσία Μαρία Αιγύπτια, και ὅσαι των τιμίων και οσίων Γυναικῶν, αἱ καλῶς ασκήσασαι και ἀθλήσασαι καί τον Χριστόν ομολογήσασαι, πρεσβεύσατε υπέρ εμοῦ του αμαρτωλοῦ. Ἄγιοι πάντες, οἱ ἀπ'αιῶνος ευαρεστήσαντες τῷ Κυρίῳ, πρεσβεύσατε υπέρ εμοῦ του αναπολόγητου και υπέρ πάντας τους ἀπ'αιῶνος αμαρτωλοῦς αμαρτωλοῦ. Των τάς ικεσίας και παρακλήσεις προσδεξάμενος και εισακούσας, Κύριε μου, Κύριε, γλυκύτατε μου Ιησοῦ, συγχώρησον μοι ἐπι σοι ἡμάρτον ἀπό γεννήσεως μου και μέχρι της νυν ἡμέρας και ὥρας, ἐν λόγῳ, ἐργῳ, γνῶσει και ἀγνοία, κατὰ νουν και διάνοιαν και ἐν πάσαις μου ταις αισθήσεσιν. Ὡσαύτως συγχώρησαν και ἐλέησον και τους πατέρας και ἀδελφούς μου, και πάντας τους ἀπανταχοῦ ἀρχιερεῖς, ιερεῖς, μοναχοῦς, και ὀρθοδόξους χριστιανούς, και τους μισούντας και ἀγαπώντας με, και τους ἐλεούντας και διακονούντας μοι, και τους ἐντειλαμένους μοι τῷ ἀναξίῳ εὐχεσθαι υπέρ αὐτῶν. Και οὐς ἐβλάψα ἢ ἐλύπησα ἢ κατηρασάμην, και τους τὰ αὐτά μοι ποιούντας ἢ ποιήσαντας, και χάρισαι τὰ συμφέροντα ταις ψυχαῖς ἡμῶν, ἐν τῷ νυν αἰῶνι και ἐν τῷ μέλλοντι, ὡς εὐδοκεῖ ἡ φιλανθρωπία σου. Ἀνάπαυσον και τους προαπελθόντας πατέρας και ἀδελφούς ἡμῶν. Καί δι' εὐχῶν πάντων οἰκτείρησόν μου τὴν ἀθλιότητα, και ποιήσόν με οἶον θέλεις και ὡς θέλεις, καν θέλω καν μὴ θέλω. Και καταξίωσαν με ἀνενόχως και ἀκατακρίτως μεταλαβεῖν των ἀχράντων και ζωοποιῶν σου μυστηρίων, και μη εἰς κρίμα ἢ κατάκριμα γένοιτο μοι, ἀναξίως τούτοις προσερχομένῳ, ἀλλ' εἰς ἴασις

ψυχής και σώματος, εις απαλλαγήν των αιωνίων κολάσεων, και εις αρραβώνα της ατελεύτητου και μακάριας ζωής, έν ή σύνταξόν με μετά πάντων των απ' αιώνος σοι ευαρεστησάντων, Κύριε μου, Κύριε, γλυκύτατε μου Ιησού. Ότι σοι πρέπει ή δόξα, ή τιμή, και η έκ πάντων προσκύνησις, σύν τω ανάρχω σου Πατρί και τω Παναγίω Πνεύματι, νυν και αεί και εις τους απέραντους αιώνας των αιώνων. Αμήν.

**Πηγές:** [Άγιος Ιωάννης ο Πρόδρομος - agiosdimitrioskouvaras.blogspot.gr](http://agiosdimitrioskouvaras.blogspot.gr)